

Título: Adoecimento em tempo de pandemia

Apresentação: O material consiste numa história em quadrinhos ilustrando situações descritas pelos adolescentes como adoecedoras neste período de isolamento e oferecendo dicas que visam ajudar na atenuação do estresse e ansiedade gerados por elas.

Curso: Psicologia

Disciplina: Campos de atuação e investigação : Psicologia Escolar I

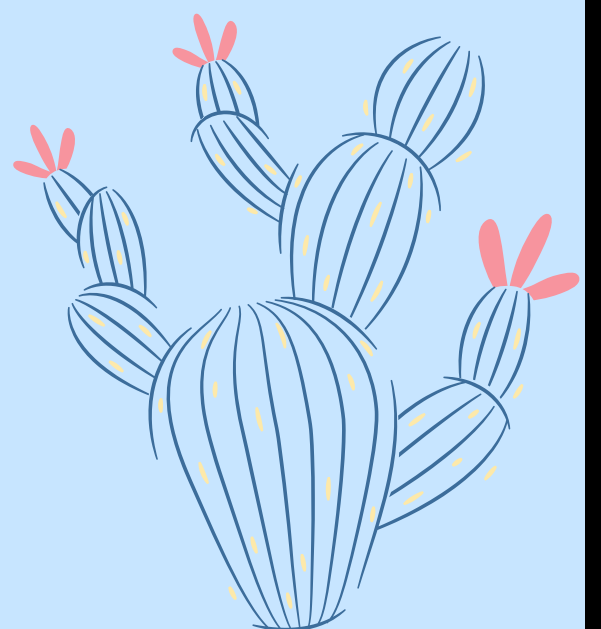
Feito por: Camila de Oliveira Bicalho; Célia Martins Mota Fonseca; Margarida Karolaine de Sousa Freitas; Pedro Saraiva de Oliveira

Adoecimento em tempo de pandemia



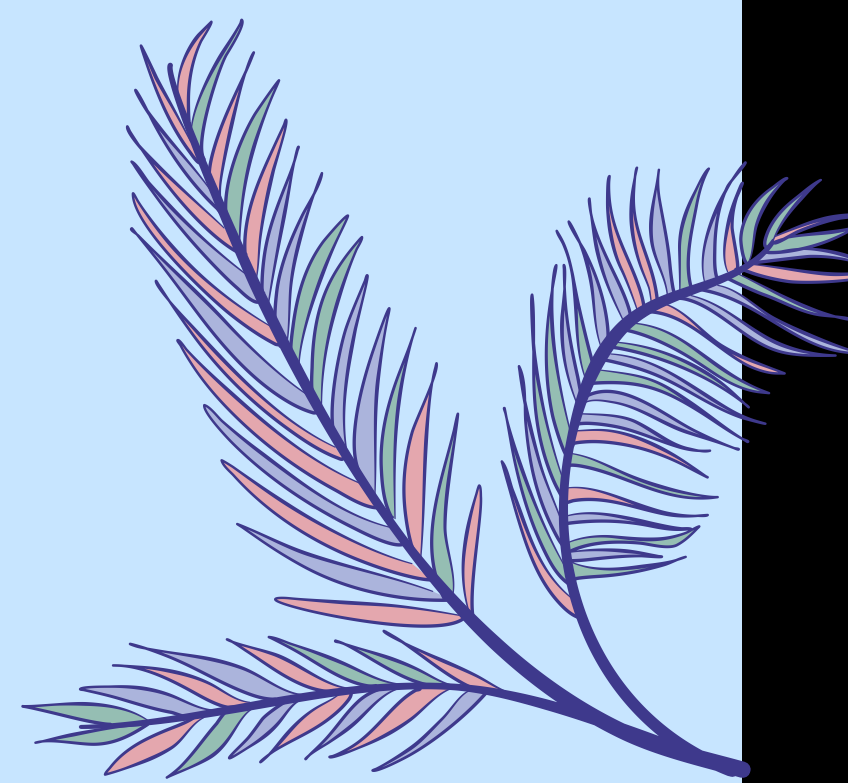
UNICEUB
Centro Universitário de Brasília

Saudades de sair de casa,
né minha filha?





Nesse momento de pandemia
temos visto campanhas no estilo
"seja produtivo", "mantenha sua
rotina", "good vibes mood",
aprenda um novo idioma



Faz parecer que todo
mundo está no auge de
produção e com mil
projetos em
andamento, né?



Na verdade fomos todos
pegos de surpresa! A
sensação é que fomos
jogados em um abismo de
incertezas



Sair com meus amigos

Esse ano passo no ENEM

Vou viajar



Os textos a seguir foram
retirados de depoimentos
reais



Ficar preso em casa

Sinto falta dos meus amigos

Ficar comigo e meus
pensamentos

Ficar sem ver futebol

Medo da família se contaminar

Dificultar chances de
passar no ENEM

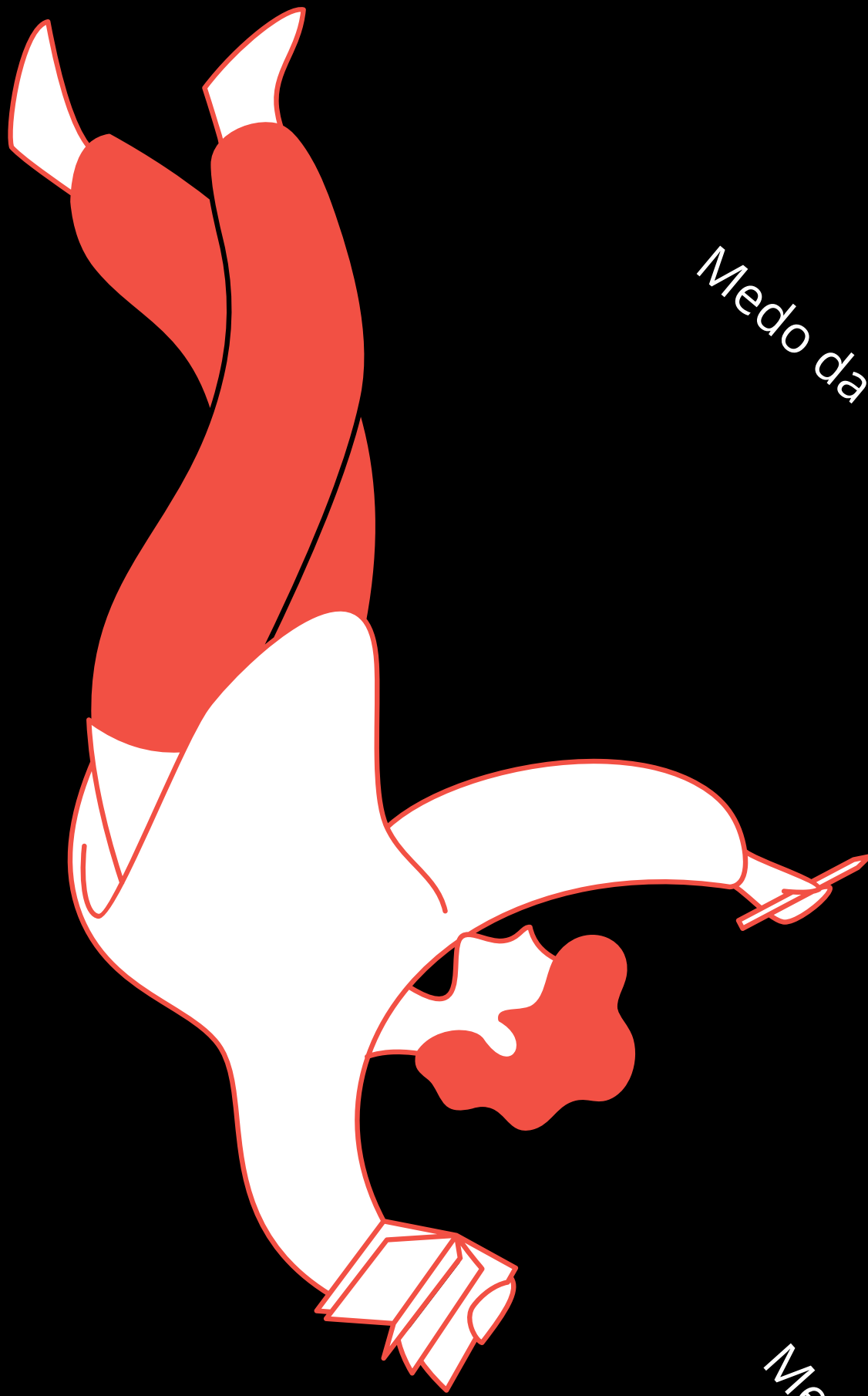
Sinto falta da escola

Tentar ficar bem

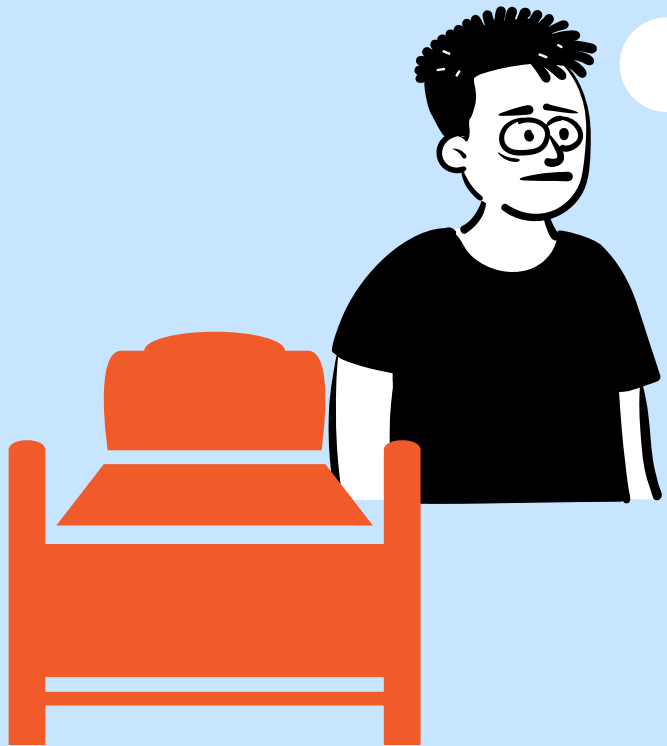
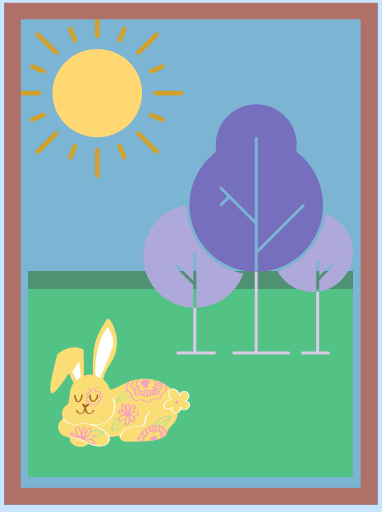
Dificuldade em
administrar meus horários

Higienizar tudo que vem de fora

Membros da família combatendo o corona dentro do hospital



Esse momento pode levar a
diversas mudanças



Mais uma noite que
não dormi



Mais 5
minutos

Mas você
está
dormindo
há 12 horas



Amigo, temos que ver os
trabalhos

Temos que fazer as atividades
de geometria, história e
biologia para quinta



Mas hoje é quinta



Perder a noção do tempo

As notícias podem estar lhe assustando



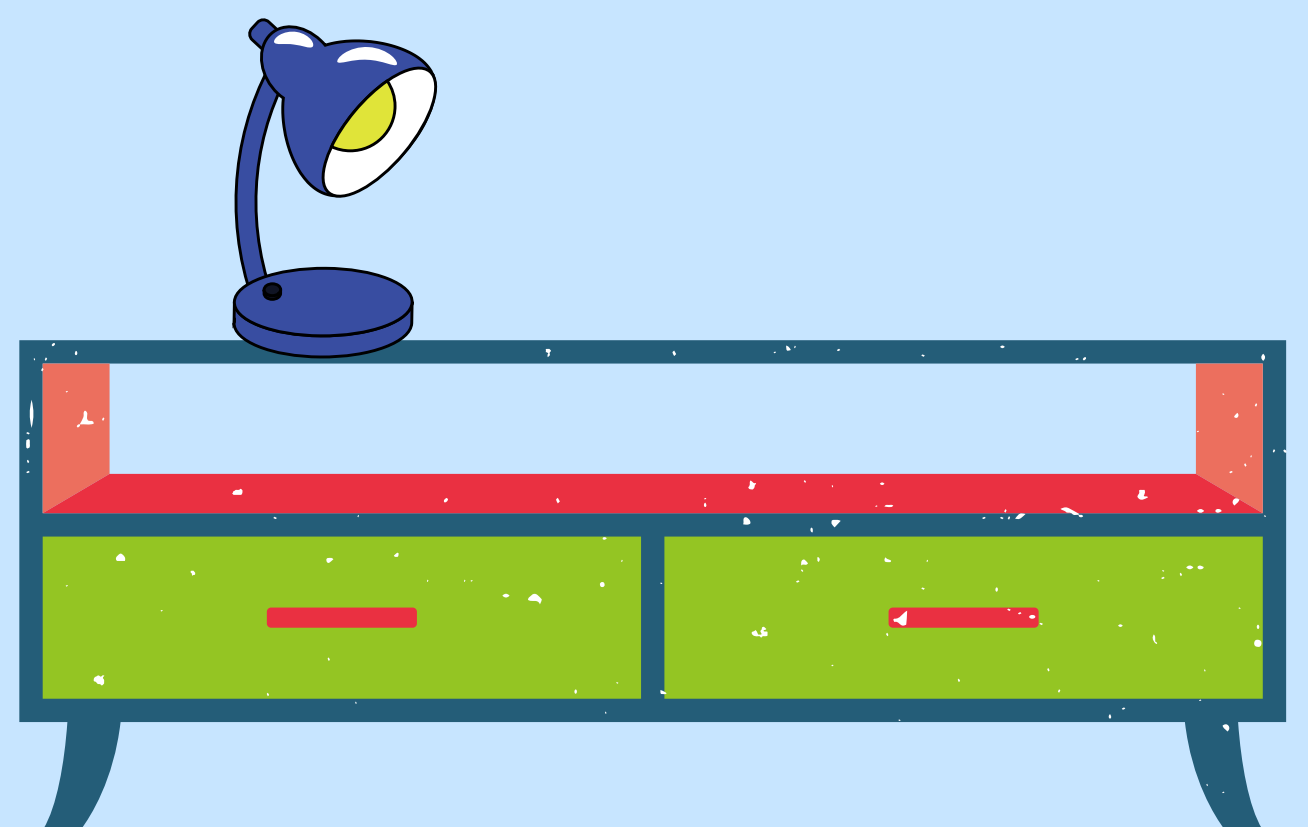
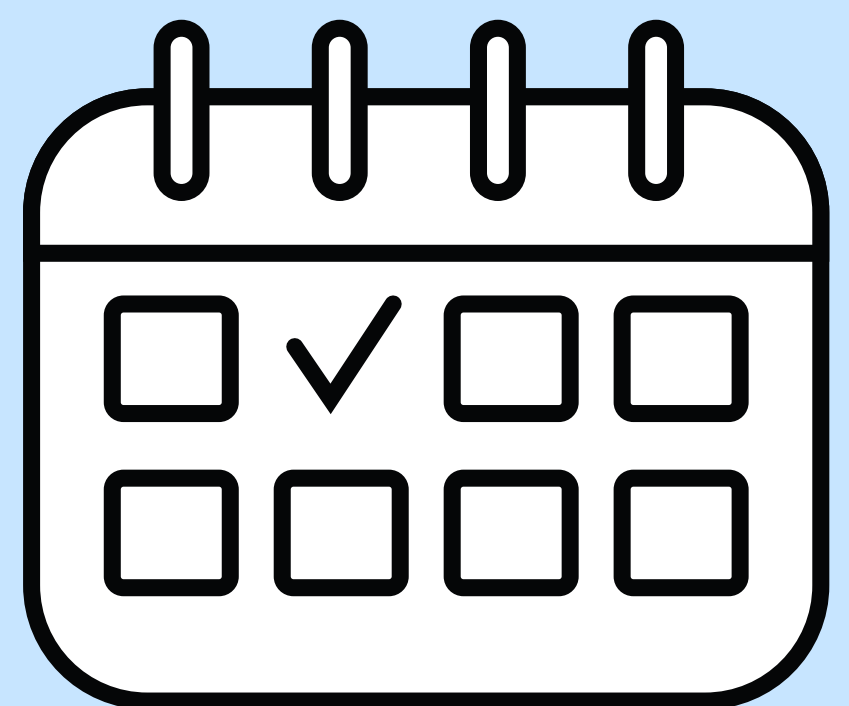
Eu deveria parar de acompanhar tanto as notícias. Basta apenas uma hora para ficar informado



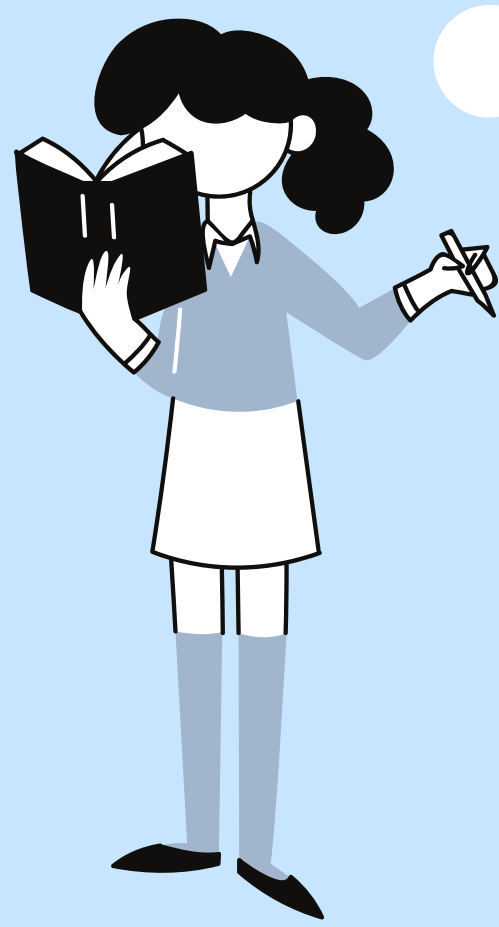
Sua rotina deve ter mudado

Aula online

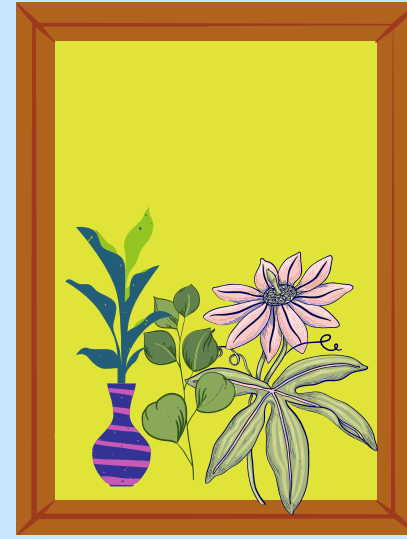
Não posso mais sair para fazer minhas coisas



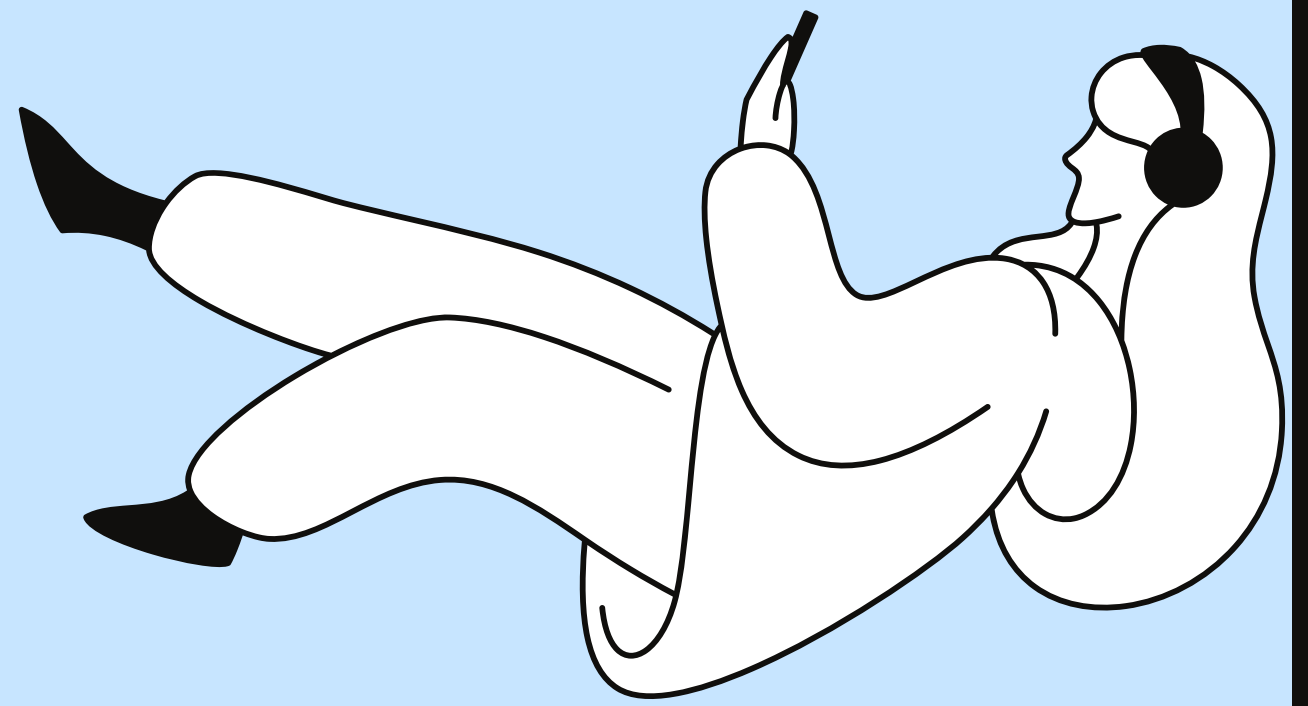
Tendo dificuldade em se concentrar



Estou lendo a
mesma página
pela quinta vez



Não consigo
focar na minha
série

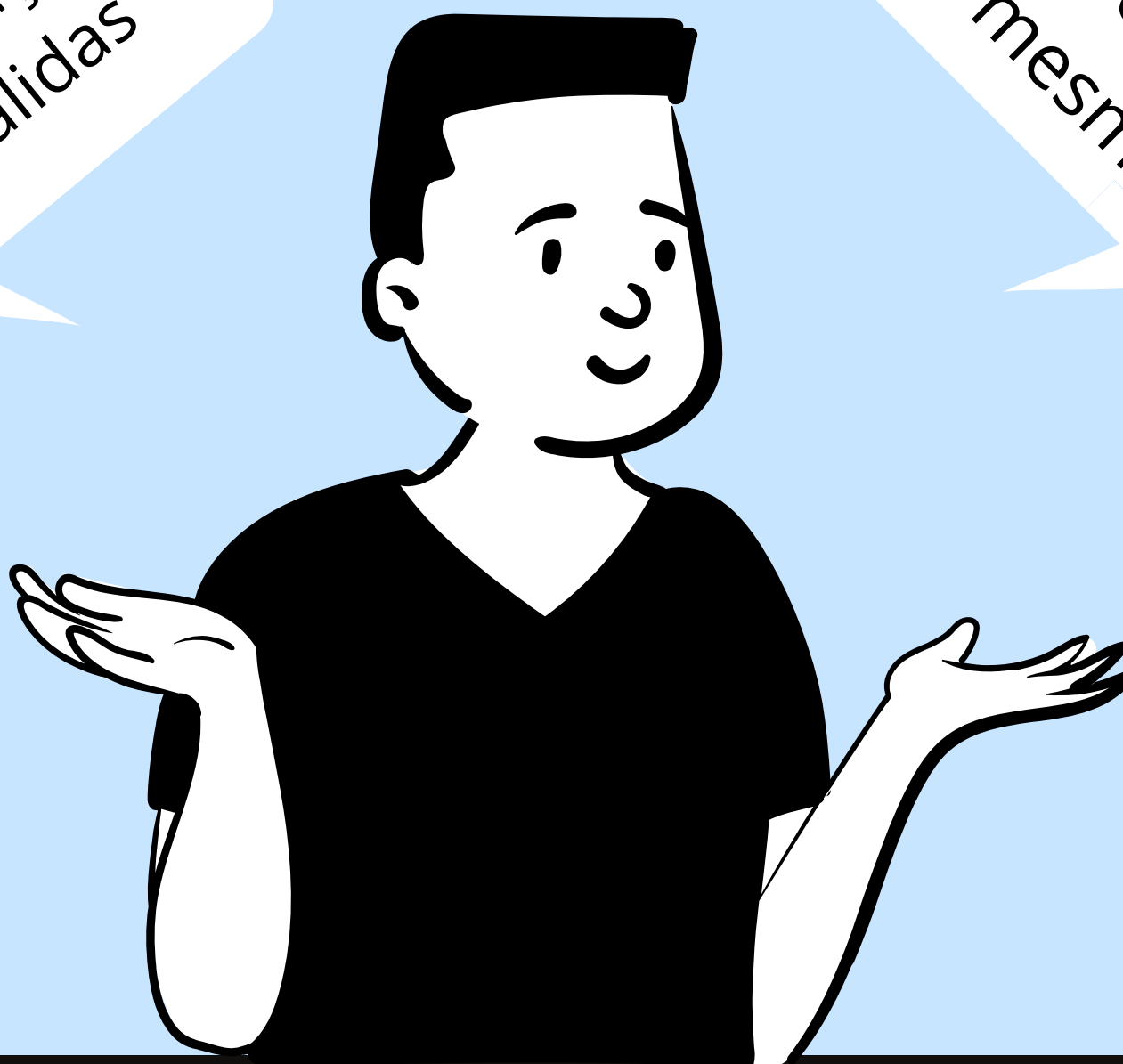


E está tudo bem se sentir assim

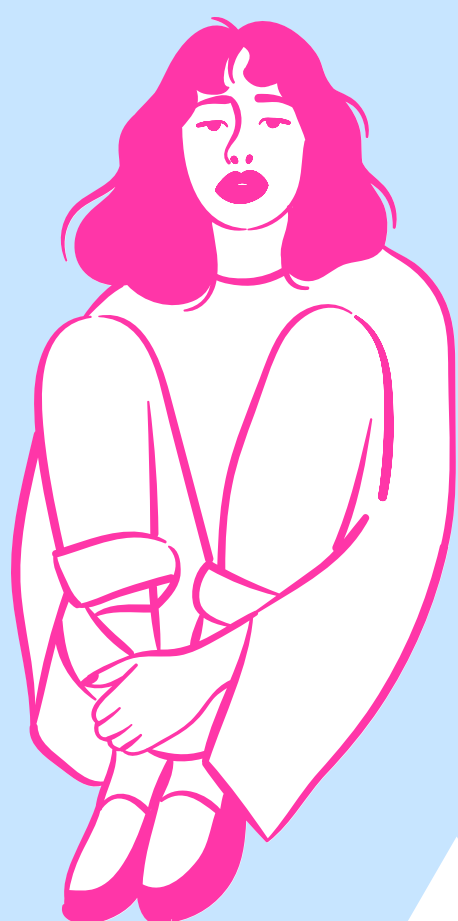
Seus
sentimentos
são válidos

Suas
preocupações
são válidas

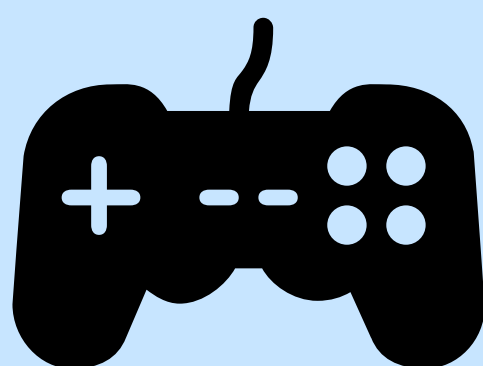
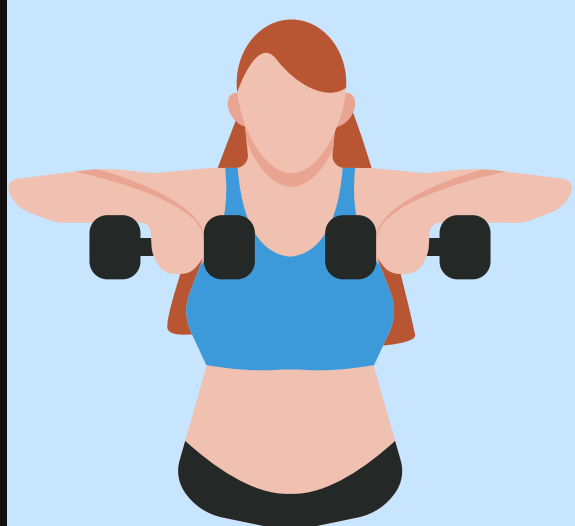
Não seja tão
duro consigo
mesmo



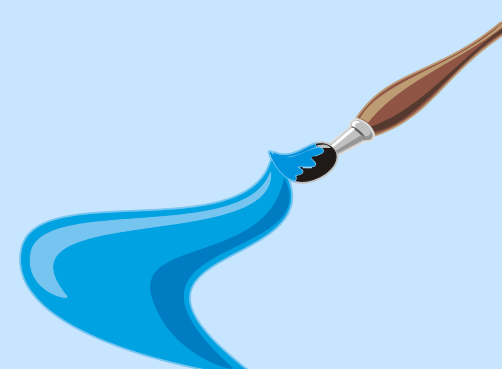
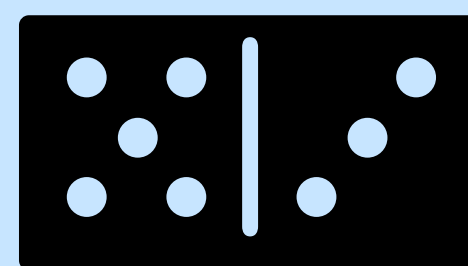
Muita gente não sabe o que é ter empatia - se colocar no lugar do outro. Mas você está no seu lugar, então...



Não se cobre tanto



Coisas que eu posso fazer para me distrair durante o isolamento



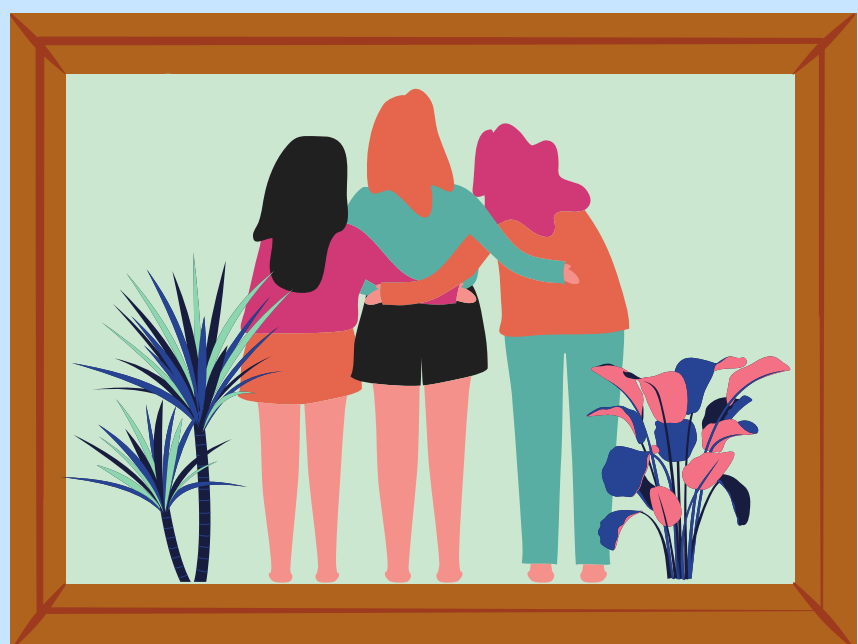
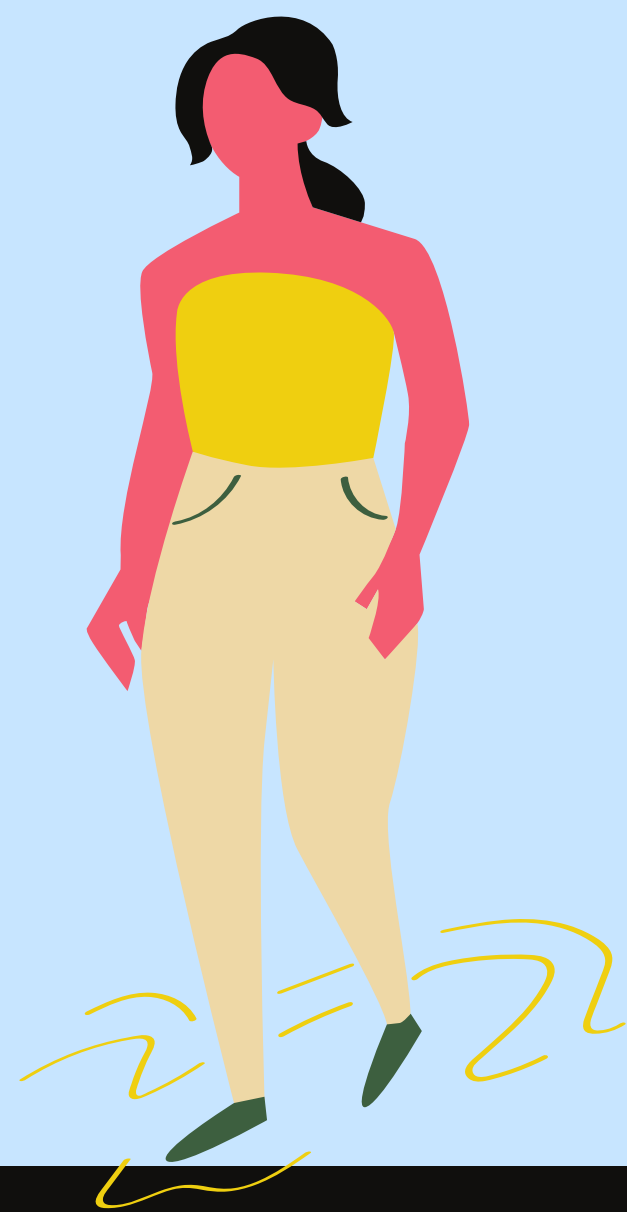
Não vou me forçar a fazer coisas quando não me sinto bem



Talvez seja uma boa ideia
passar um tempo
conversando com os meus
pais

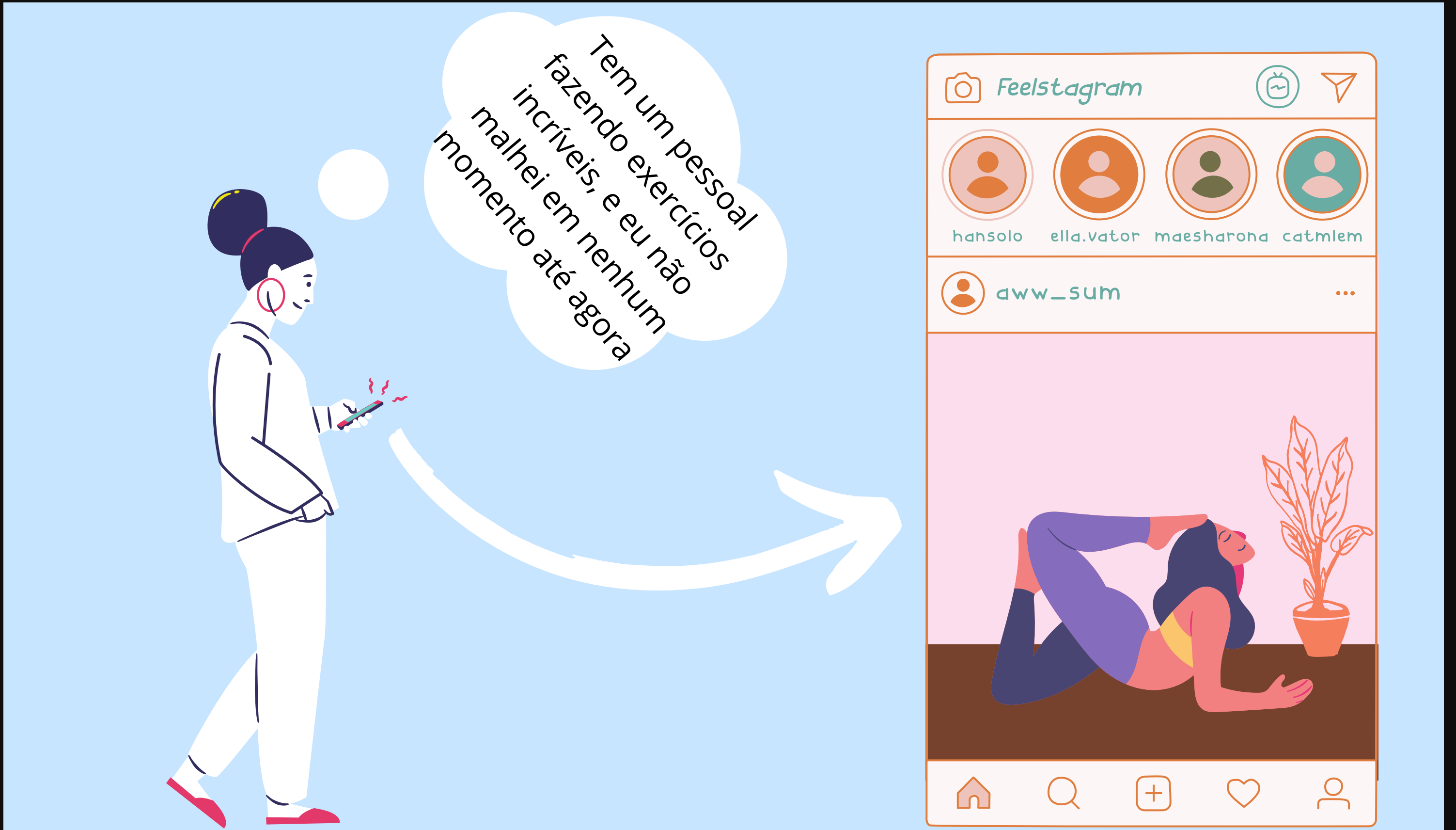


Eles parecem
pessoas legais

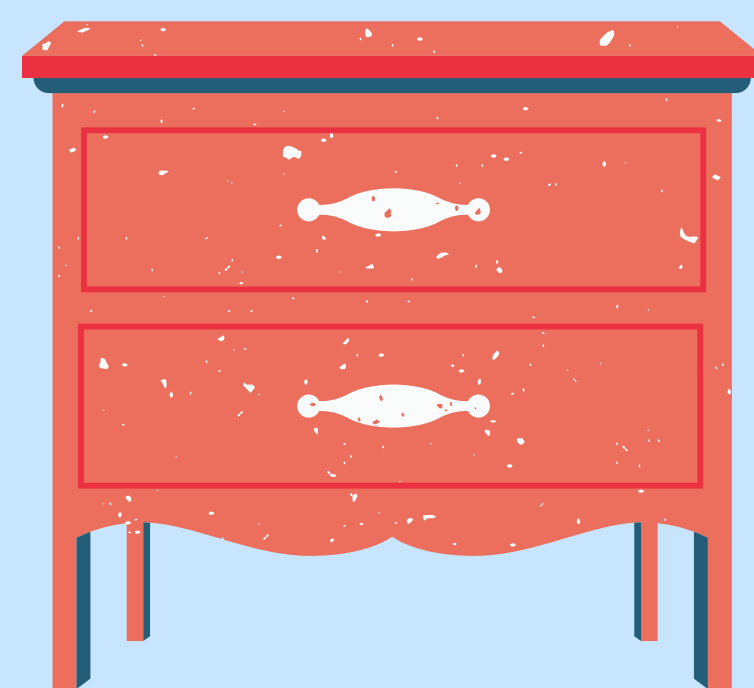
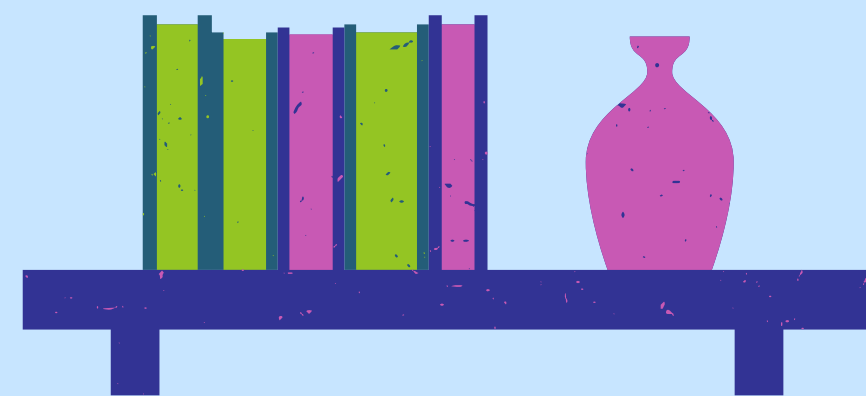
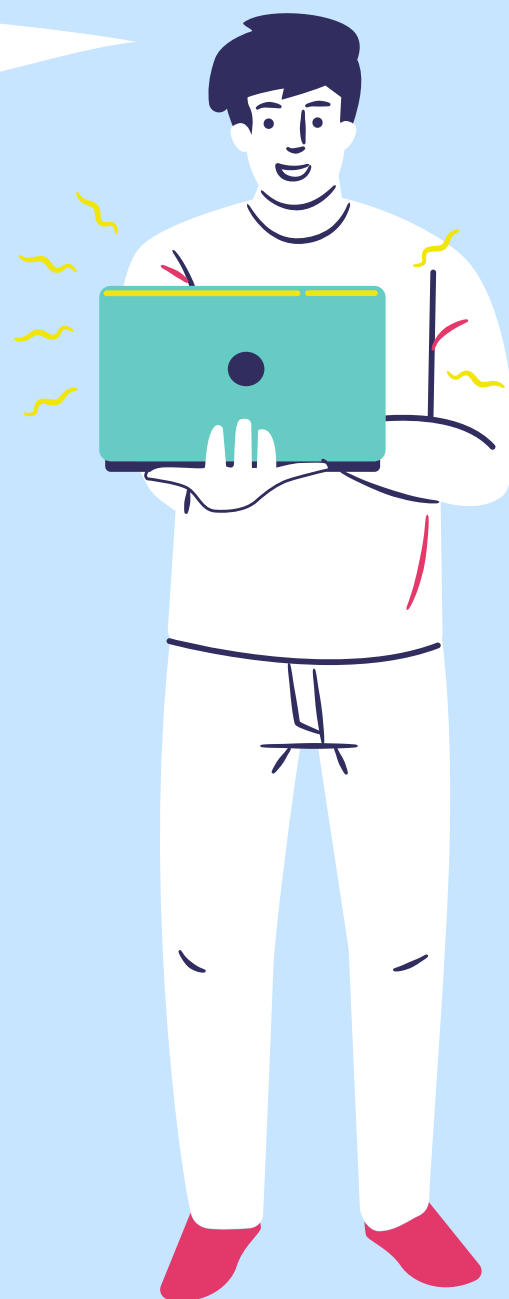


Saudades dos
meus amigos,
vou fazer uma
vídeo chamada
com eles





Tenho tido dificuldades com as aulas online, mas entendo que eu tenho o meu próprio ritmo e estou tentando respeitá-lo

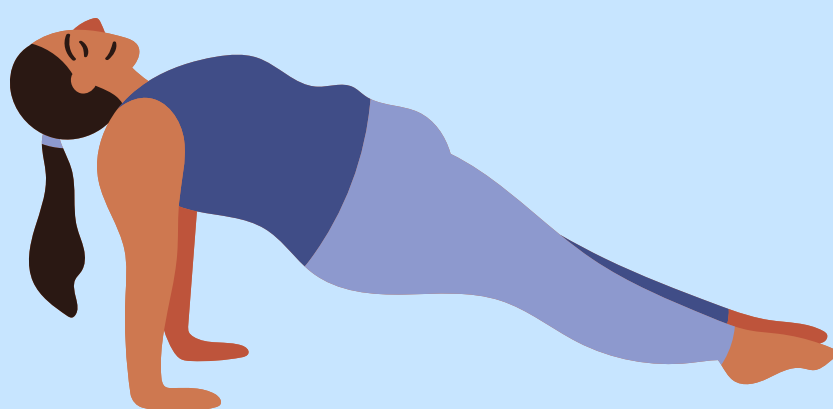
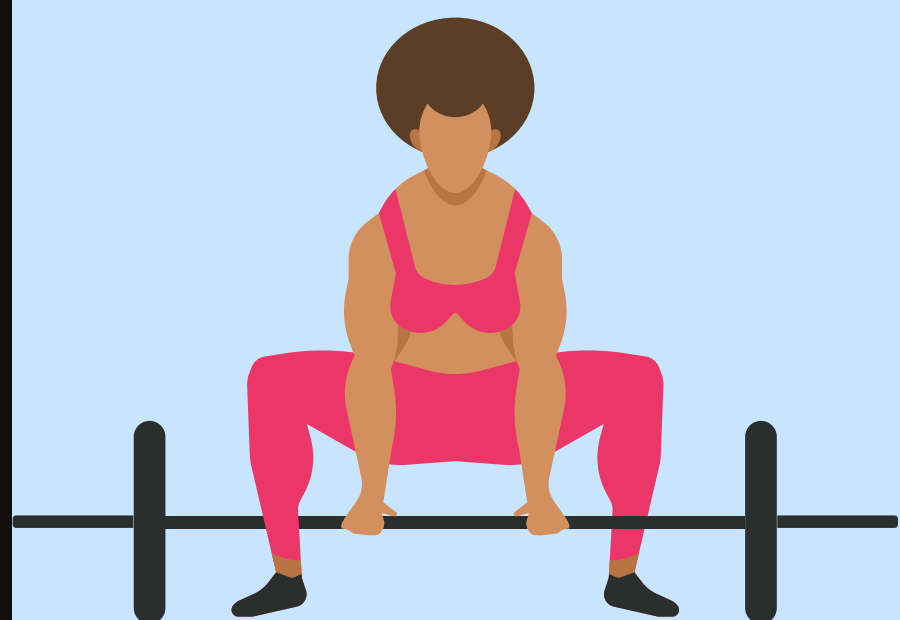


Gatinho da indicação na área, em caso de exercícios você pode buscar pelos seguintes aplicativos ou sites:

aplicativo down
dog yoga

canal do youtube POPSUGAR Fitness

site da Smartfit





Existem diversas plataformas que permitem o encontro entre amigos

hangouts

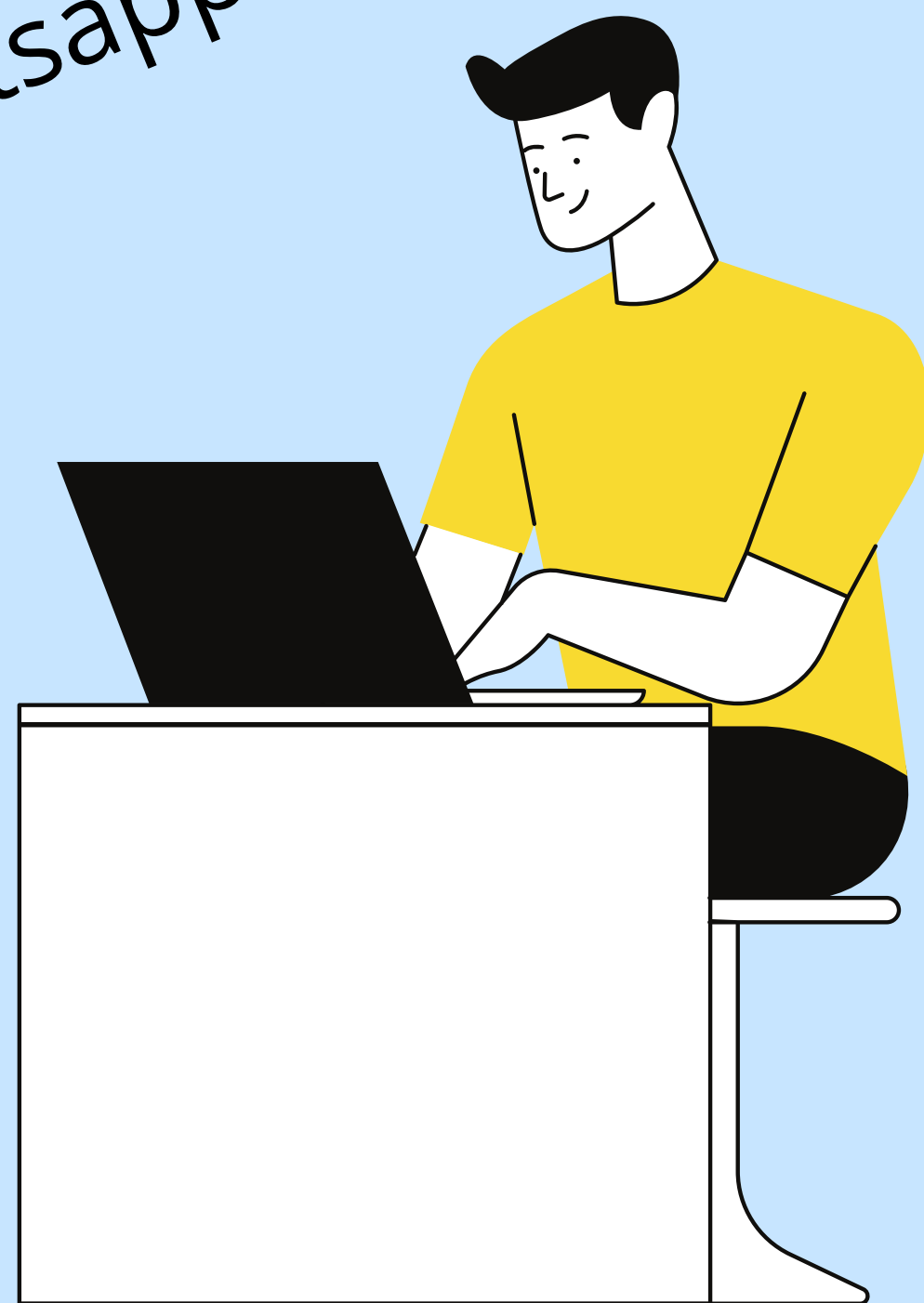
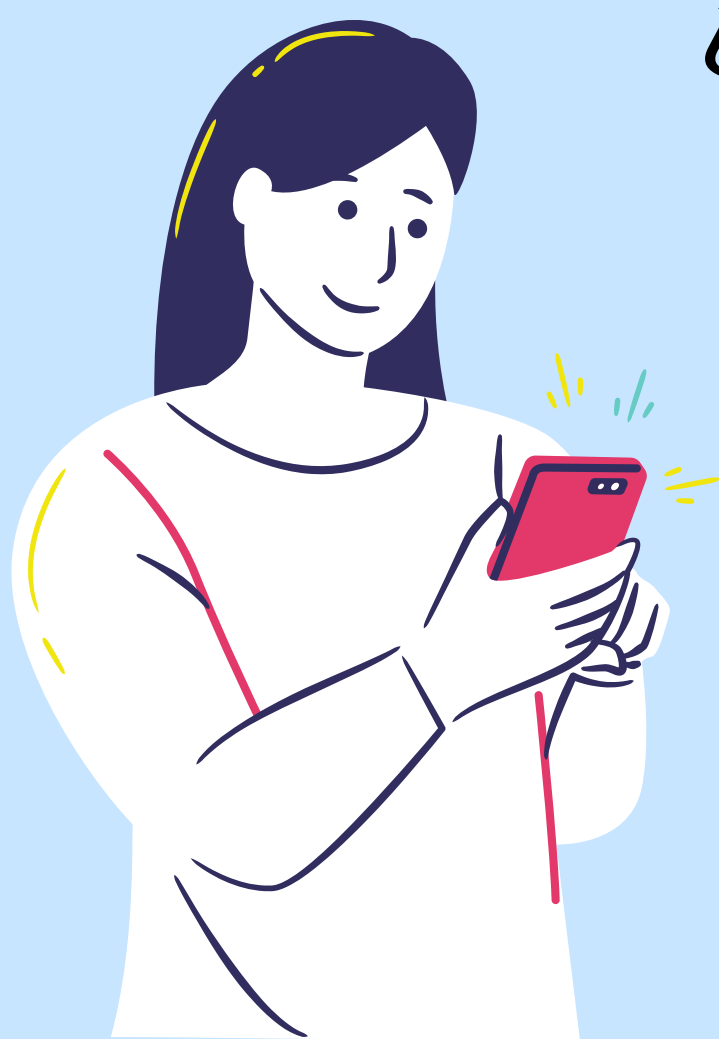
Zoom

whatsapp

google meet

telegram

discord



Além de vários jogos para se divertir com eles



league of legends

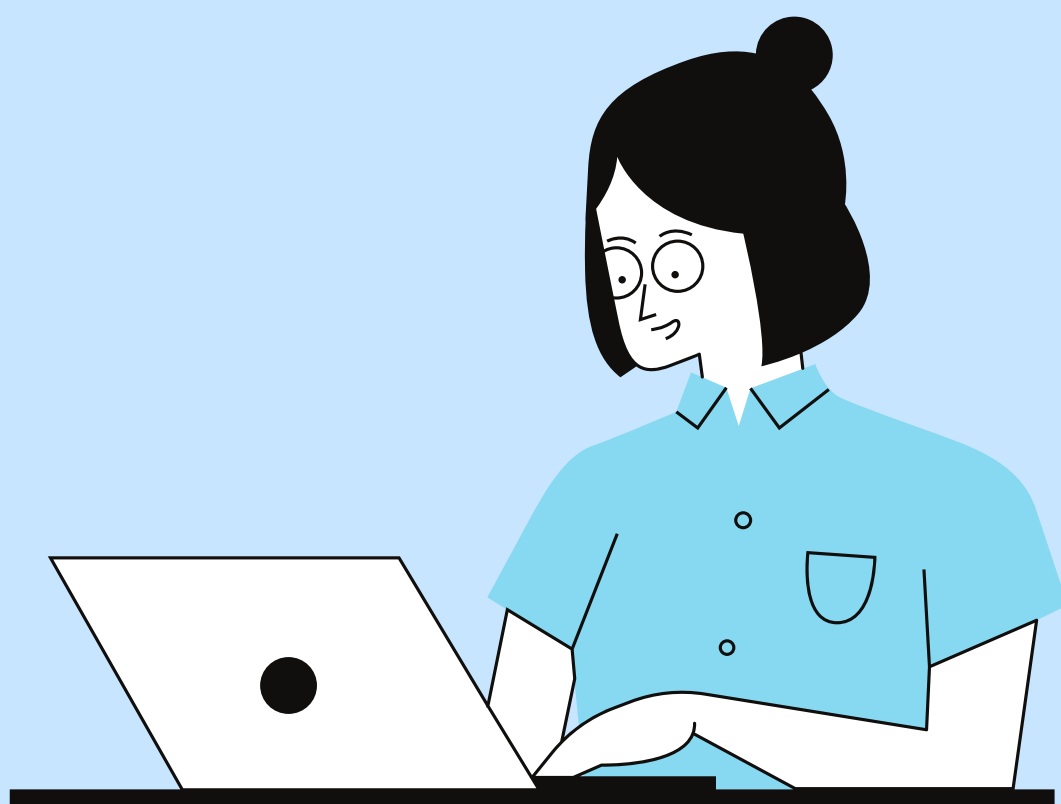
Fortnite

Dota 2

stopots

Gartic

Brawlhalla





Se você estiver se sentindo mal e quiser conversar com alguém além dos amigos e família, o Centro de Valorização da Vida continua funcionando 24h

Os voluntários são treinados para conversar com todas as pessoas que procuram ajuda e apoio emocional



Ligue 188

Referências usadas nesse trabalho:

<https://www.ladoaladopelavida.org.br/detalhe-noticia-ser-informacao/covid-19-oms-divulga-guia-com-cuidados-para-saude-mental-durante-pandemia>

<https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,o-periodo-de-isolamento-pode-interferir-no-sono-entenda,70003268778>

ROSENBERG, Marshall B. Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoas e profissionais. 2º edição. São Paulo: Editora Ágora, 2003.

<https://www.accamargo.org.br/noticias/coronavirus-recomendacoes-importantes>

Lembre-se:



Cubra a boca ao
espirrar ou tossir



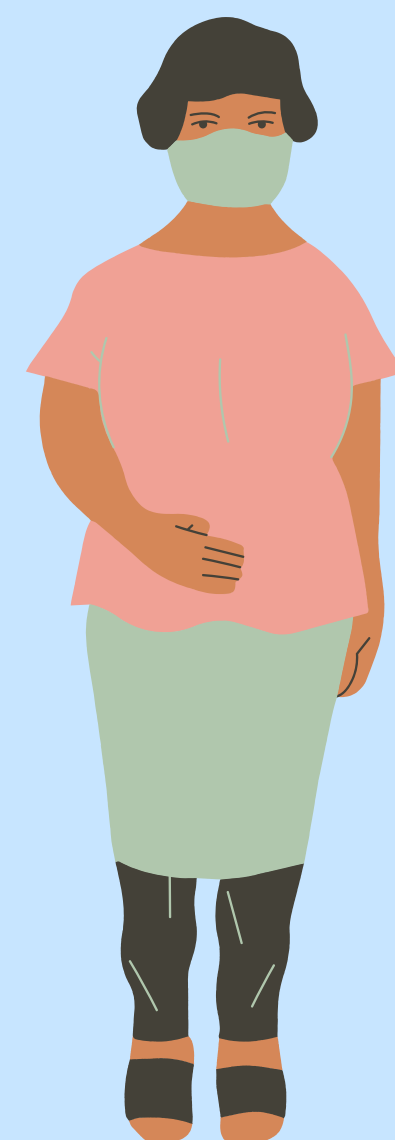
Lave as mãos por pelo
menos 20 segundos, se não
puder, passe álcool em gel



Beba água, isso é mais para
ajudar os seus rins do que
pela pandemia



Se puder, fique em casa



Use máscaras ao sair de
casa